

tikspel met ontsnappingskans

ca. 10 minuten

organisatie

- * 1 tikker per 5 spelers, tikbeurt van ca. 30 sec
- * herkenbare tikkers
- * ben je getikt, dan ga je in spreidstand staan
- * bevrijden kan met een schouderdikje door een loper

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt en bevrijd getikte lopers

ontsnappingskans

- voordat je getikt wordt maak je een actie die de tikker eerst moet nadoen voordat getikt kan worden
- acties kunnen zijn: hurksprong - radslag - hele draai - rol e.d.

schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doeltjes / keeper

opdracht

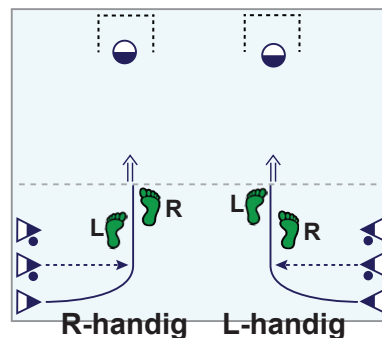
na balontvangst met het verkeerde been voor op het doel gooien

regels

- na balontvangst binnen 3 passen afronden
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- na balontvangst de arm op schot-hoogte brengen


passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

na 2-voetenlanding
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * verdediger
- * doel of pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

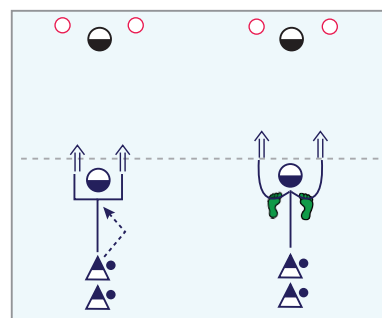
na een aanzet met stuit en 2-voetenlanding de verdediger passeren en afronden met schot

regels

- de aanvaller heeft het initiatief
- klemmen is niet toegestaan
- na het schot omdraaien en verdedigen

aandachtspunten

- passeren naar links of rechts met sidestep of ruggelings afdraaien
- snelle richtingverandering
- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken


kaatsen / give-and-go

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doeltjes en keeper

opdracht aanvaller

passeer de verdediger buiten de 9-meter, krijg de bal terug en schiet op het doel

opdracht verdediger

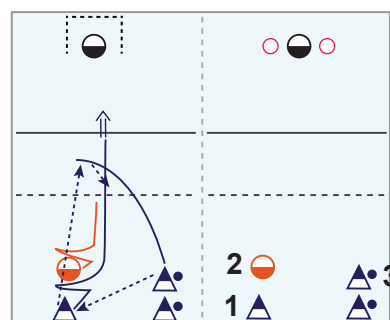
voor de aanvaller blijven en voorkomen dat de aanvaller buiten de 9-meter wordt aangespeeld

regels

- verdediger mag alleen buiten de 9-meter bewegen
- klemmen of vasthouden is niet toegestaan
- na een aantal schoten van keeper wisselen

organisatie rouleren

1. aanspeelpunt 3 wordt verdediger 2
2. verdediger 2 wordt aanvaller 1
3. aanvaller 1 haalt de bal op en wordt aanspeelpunt 3


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel toepassen
- * stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
balontvangst in beweging